

# Inhalt

---

|   |    |
|---|----|
| Aufbruchstimmung am Mekong .....          | 10 |
| Laos und Kambodscha als Reiseländer ..... | 12 |
| Planungshilfe für Ihre Reise .....        | 16 |
| Vorschläge für Rundreisen .....           | 22 |

---

## Wissenswertes über Laos und Kambodscha

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Natur und Umwelt .....          | 26 |
| Religion – der Buddhismus ..... | 38 |

---

## Wissenswertes über Laos

|   |    |
|---|----|
| Steckbrief Laos .....                           | 48 |
| Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik ..... | 50 |
| Geschichte .....                                | 54 |
| Zeittafel .....                                 | 68 |
| Gesellschaft und Alltagskultur .....            | 70 |
| Architektur und Kunst .....                     | 80 |

---

## Wissenswertes für die Reise in Laos

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Anreise und Verkehr .....    | 92  |
| Übernachten .....            | 96  |
| Essen und Trinken .....      | 97  |
| Outdoor .....                | 102 |
| Feste und Zeremonien .....   | 103 |
| Reiseinfos von A bis Z ..... | 106 |

---

## Unterwegs in Laos

### Kapitel 1 – Zentrallaos

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Auf einen Blick: Zentrallaos ..... | 124 |
| Vientiane .....                    | 126 |
| Hauptstadt im Umbruch .....        | 126 |

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Stadtgeschichte .....                 | 127 |
| Streifzug durch Vientiane .....       | 132 |
| Ausflug in südliche Randgebiete ..... | 139 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Rundfahrt im Norden von Vientiane</b> .....                                    | 150 |
| Phou-Khao-Khouay- Nationalpark .....  | 150 |
| Zum Nam-Ngum-Stausee .....  | 150 |
| <b>Aktiv:</b> Mit dem Geländewagen in den Phou-Khao-Khouay-<br>Nationalpark ..... | 152 |
| Zurück nach Vientiane .....   | 153 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Von Vientiane nach Luang Prabang</b> ..... | 154 |
| Phonhong und Hin Hoeup .....                  | 154 |
| Vang Vieng und Umgebung .....                 | 155 |
| Von Vang Vieng in die Berge .....             | 160 |
| Abstecher in die Provinz Xayaboury .....      | 162 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Luang Prabang und Umgebung</b> ..... | 166 |
| Hort des Buddhismus .....               | 166 |
| Stadtgeschichte .....                   | 167 |
| Streifzug durch Luang Prabang .....     | 168 |
| Die Umgebung von Luang Prabang .....    | 192 |

## Kapitel 2 – Nordlaos

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Nordlaos</b> .....                                   | 198 |
| <b>Rundreise von Luang Prabang in die Bergregion</b> .....               | 200 |
| Oudom Xay .....  | 200 |
| Abstecher nach Pak Beng .....  | 203 |
| Die N13 nach Luang Nam Tha .....   | 204 |
| Luang Nam Tha .....  | 204 |
| <b>Aktiv:</b> Trekking in der Provinz Luang Nam Tha .....                | 205 |
| Nam Ha Protected Area .....  | 207 |
| <b>Aktiv:</b> Mit dem Rad durch das Nam-Tha-Tal .....                    | 208 |
| Nach Houay Xay .....   | 209 |
| Muang Sing .....   | 211 |
| Von Muang Sing nach Xieng Kok .....                                      | 214 |
| Houay Xay .....  | 214 |
| <b>Aktiv:</b> Mit dem Slowboat von Houay Xay nach<br>Luang Prabang ..... | 216 |
| Von Houay Xay nach Luang Prabang .....                                   | 218 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Von Luang Prabang nach Phongsaly und zurück</b> .....      | 220 |
| Nong Khiao .....  | 220 |
| Von Nong Khiao nach Phongsaly .....                           | 221 |
| Phongsaly .....   | 223 |
| Zurück nach Luang Prabang .....                               | 226 |
| <b>Von Luang Prabang in die nordöstlichen Provinzen</b> ..... | 228 |
| Auf der Road 1 nach Vieng Thong .....                         | 228 |
| Auf der Road 6 nach Sam Neua .....                            | 229 |
| Sam Neua .....  | 230 |
| Vieng Xay .....   | 231 |
| Auf der Road 6 nach Nam Neun .....                            | 233 |
| Hochebene von Xieng Khouang .....                             | 233 |
| Von Phonsavan zur Road 13 .....                               | 238 |

## Kapitel 3 – Südlaos

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Südlaos</b> .....                                    | 242 |
| <b>Von Vientiane nach Pakxe</b> .....                                    | 244 |
| Road 13 bis Thakhek .....  | 244 |
| Thakhek .....  | 252 |
| Karstlandschaft von Khammouane .....                                     | 255 |
| <b>Aktiv: Höhlenexkursionen in der Karstlandschaft von Khammouane</b> .. | 256 |
| Von Xeno nach Savannakhet .....  | 257 |
| Savannakhet .....  | 259 |
| Von Xeno nach Vietnam .....  | 262 |
| Von Xeno nach Pakxe .....  | 263 |
| Pakxe .....  | 264 |
| <b>Rundfahrt durch das Bolaven-Plateau</b> .....                         | 270 |
| Paksong und Umgebung .....   | 270 |
| Von Paksong nach Attapeu .....   | 271 |
| Attapeu .....  | 271 |
| Sekong und Saravan .....   | 272 |
| Von Saravan nach Pakxe .....   | 273 |
| <b>Von Champasak nach Dong Krolor</b> .....                              | 274 |
| Champasak .....  | 274 |
| Wat Phou .....   | 275 |
| Von Champasak nach Süden .....   | 279 |
| Viertausend Inseln im Mekong .....                                       | 280 |
| Mekong-Fälle .....   | 285 |

---

# Wissenswertes über Kambodscha

|   |     |
|---|-----|
| Steckbrief Kambodscha .....                     | 288 |
| Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik ..... | 290 |
| Geschichte .....                                | 296 |
| Zeittafel .....                                 | 308 |
| Gesellschaft und Alltagskultur .....            | 310 |
| Architektur und Kunst .....                     | 315 |

---

## Wissenswertes für die Reise in Kambodscha

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Anreise und Verkehr .....  | 324 |
| Übernachten .....          | 329 |
| Essen und Trinken .....    | 330 |
| Outdoor .....              | 332 |
| Feste und Zeremonien ..... | 333 |
| Reiseinfos von A–Z .....   | 335 |

---

## Unterwegs in Kambodscha

### Kapitel 4 – Zentralkambodscha

|   |     |
|---|-----|
| <b>Auf einen Blick: Zentralkambodscha</b> .....                         | 352 |
| <b>Phnom Penh und Umgebung</b> .....                                    | 354 |
| Stadtgeschichte .....   | 354 |
| Streifzug durch die Innenstadt .....                                    | 355 |
| Südlich von Phnom Penh .....  | 375 |
| Nördlich von Phnom Penh .....   | 378 |
| <b>Von Phnom Penh nach Siem Reap</b> .....                              | 379 |
| Nationalstraße 6 nach Kompong Thom .....                                | 379 |
| Kompong Thom .....  | 379 |
| Sambor Prei Kuk .....   | 380 |
| Nach Siem Reap .....  | 382 |
| <b>Aktiv: Mit dem Linienboot auf dem Tonle Sap nach Siem Reap</b> ..... | 383 |

---

## Kapitel 5 – Der Nordwesten Kambodschas

|  |     |
|--|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Nordwesten Kambodschas</b> ..... | 386 |
| <b>Siem Reap und Umgebung</b> .....                      | 388 |
| Siem Reap .....  | 388 |
| Ausflüge von Siem Reap .....                             | 400 |
| Bergtempel Prasat Preah Vihear .....                     | 401 |
| <b>Angkor</b> .....                                      | 404 |
| Erforschung und Restaurierung .....                      | 404 |
| Geschichte .....   | 406 |
| Architektur der Khmer .....                              | 410 |
| Angkor Wat .....   | 416 |
| Angkor Thom .....  | 423 |
| Aktiv: Angkor mit dem Fahrrad erkunden .....             | 429 |
| Kleiner Rundweg .....                                    | 430 |
| Großer Rundweg .....                                     | 433 |
| Roluos-Gruppe .....                                      | 436 |
| Baray von Lolei und Tempel von Lolei .....               | 437 |
| Ruinenstätte Beng Mealea .....                           | 438 |
| Ausflug zum Phnom Kulen .....                            | 438 |
| <br><b>Von Phnom Penh nach Poipet</b> .....              | 442 |
| Udong .....  | 442 |
| Kompong Chhnang .....                                    | 442 |
| Krakor und Pursat .....                                  | 443 |
| Battambang .....   | 443 |
| Pailin .....   | 446 |
| Sisophon .....   | 447 |
| Banteay Chhmar .....                                     | 447 |
| Poipet .....   | 447 |

## Kapitel 6 – Der Nordosten Kambodschas

|   |     |
|---|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Nordosten Kambodschas</b> ..... | 450 |
| <b>Von Kompong Cham nach Stung Treng</b> .....          | 452 |
| Kompong Cham .....                                      | 452 |
| Ausflüge von Kompong Cham .....                         | 454 |
| National Road 7 nach Kratie .....                       | 456 |
| Bergprovinz Mondulkiri .....                            | 456 |
| Kratie .....  | 457 |
| Stung Treng .....                                       | 459 |
| <br><b>Die Provinz Rattanakiri</b> .....                | 460 |
| Banlung .....   | 460 |
| Umgebung von Banlung .....                              | 461 |
| Aktiv: Trekking zu einem Bergdorf .....                 | 463 |

---

## Kapitel 7 – Der Süden Kambodschas

|   |     |
|---|-----|
| <b>Auf einen Blick: Der Süden Kambodschas</b> ..... | 466 |
| <b>Von Phnom Penh nach Sihanoukville</b> .....      | 468 |
| Kandal und Kompong Speu .....                       | 468 |
| Kirirom .....                                       | 468 |
| Sihanoukville .....                                 | 468 |
| Die Umgebung von Sihanoukville .....                | 479 |
| Von Sihanoukville nach Thailand .....               | 482 |
| <b>Von Sihanoukville nach Phnom Penh</b> .....      | 484 |
| Kampot .....  | 484 |
| Ausflüge von Kampot .....                           | 486 |
| Von Kampot nach Phnom Penh .....                    | 487 |
| <b>Sprachführer Kambodschanisch</b> .....           | 488 |
| <b>Kulinarisches Lexikon Kambodscha</b> .....       | 490 |
| <b>Sprachführer Laotisch</b> .....                  | 491 |
| <b>Kulinarisches Lexikon Laos</b> .....             | 494 |
| <b>Register</b> .....                               | 496 |
| <b>Abbildungsnachweis/Impressum</b> .....           | 504 |

---

## Themen

|   |     |
|---|-----|
| Riesenwels und Irrawaddy-Delfin – zwei bedrohte Tierarten. .... | 34  |
| Dharma – die Lehre des Buddha .....                             | 45  |
| Kaysone Phomvihane – der Vietnamesen .....                      | 65  |
| Aberglaube, Seelenbeschwörung und Glücksbringer .....           | 78  |
| Mudras – die Handhaltungen des Buddha .....                     | 82  |
| Die Blumen des Bösen – Opiumanbau in Nordlaos .....             | 213 |
| Laos und Thailand – zwei ungleiche Brüder .....                 | 248 |
| Ein Fluss ändert seinen Lauf – der Tonle Sap .....              | 294 |
| Kunstraub in Angkor .....                                       | 408 |
| Die Angkor-Könige und ihre Bauwerke .....                       | 411 |
| Apsaras – himmlische Nymphen .....                              | 417 |

---

## Alle Karten auf einen Blick

|   |     |
|---|-----|
| <b>Zentrallaos: Überblick</b> .....                             | 125 |
| Vientiane .....   | 130 |
| Mit dem Geländewagen in den Phou-Khao-Khouay-Nationalpark ..... | 152 |
| Vang Vieng .....  | 157 |

|  |     |
|--|-----|
| Von Vientiane nach Luang Prabang .....                 | 163 |
| Luang Prabang .....                                    | 169 |
| Umgebung von Luang Prabang .....                       | 193 |
| <b>Nordlaos: Überblick</b> .....                       | 199 |
| Rundreise von Luang Prabang in die Bergregion .....    | 201 |
| Mit dem Rad durch das Nam-Tha-Tal .....                | 208 |
| Von Luang Prabang in die nordöstlichen Provinzen ..... | 229 |
| <b>Südlaos: Überblick</b> .....                        | 243 |
| Von Vientiane nach Pakxe .....                         | 245 |
| Thakhek .....  | 254 |
| Savannakhet .....                                      | 261 |
| Pakxe .....  | 265 |
| Von Champasak nach Dong Krolor .....                   | 275 |
| Wat Phou .....   | 278 |
| <b>Zentralkambodscha: Überblick</b> .....              | 353 |
| Phnom Penh .....                                       | 358 |
| Phnom Penh: Umgebung .....                             | 376 |
| Sambor Prei Kuk .....                                  | 382 |
| <b>Der Nordwesten Kambodschas: Überblick</b> .....     | 387 |
| Siem Reap .....  | 390 |
| Tempel von Angkor .....                                | 414 |
| Angkor Wat .....                                       | 419 |
| Angkor Thom .....                                      | 426 |
| <b>Der Nordosten Kambodschas: Überblick</b> .....      | 451 |
| <b>Der Süden Kambodschas: Überblick</b> .....          | 467 |
| Von Phnom Penh nach Sihanoukville .....                | 469 |
| Sihanoukville .....                                    | 473 |